

CARON  
CR  
- Z 227

# PROGRAMME NATIONAL DE DEVELOPPEMENT DES ENTRAINEURS



Ministère des  
Affaires culturelles  
et des Loisirs

Division des sports  
et des  
aptitudes physiques

Hon. Robert Welch  
Ministre  
Robert D. Johnston  
Sous-ministre

## le but

C'est un fait reconnu que l'entraîneur joue un rôle important dans le développement des athlètes, et que son influence sur les deux plans, physique et émotif, aura une portée à courte et à longue échéance. Ceci est vrai du professionnel comme de l'entraîneur bénévole au sein de sa communauté.

Pour que l'un et l'autre deviennent des entraîneurs compétents, il faudrait qu'on leur offre les moyens d'acquérir et la science et l'art de l'entraînement. Maintenant, grâce au Programme national de développement des entraîneurs, ces moyens sont là. La souplesse de ce programme permet à tous les entraîneurs d'acquérir les compétences spécialisées quels que soient le degré de leurs qualités actuelles et le sport qu'ils pratiquent. Le débutant et l'entraîneur inexpérimenté apprendront, grâce à ce programme, les principes fondamentaux de l'entraînement, d'autre part, l'entraîneur, plus expérimenté pourra se perfectionner en apprenant les principes les plus récents de l'art de l'entraînement.

## Structure et envergure

Ce programme comporte cinq degrés. A chaque degré correspond trois stages: théorie, technique, pratique.

STAGES			
	Théorie	Technique	Pratique
1 <sup>er</sup> degré	16 heures	16 heures	1 an
2 <sup>e</sup> degré	40 heures	40 heures	2-3 ans
3 <sup>e</sup> degré	60 heures	60 heures	3-5 ans
4 <sup>e</sup> degré (national)			
5 <sup>e</sup> degré (international)			

Ce programme est d'envergure nationale. Chaque gouvernement provincial ou territorial, en coopération avec quelque soixante fédérations sportives dirigeantes provinciales actuellement existantes, est responsable de la formation aux trois premiers degrés. Le gouvernement fédéral et les fédérations sportives dirigeantes nationales sont chargés de la formation aux degrés 4 et 5.

### i) La théorie

Un entraîneur, s'il a déjà préparé des athlètes pour divers sports, découvre bientôt que certains aspects de l'entraînement sont communs quel que soit le sport. Par exemple, les méthodes d'entraînement qui s'appliquent à un sport peuvent facilement être employées pour un autre.

C'est pourquoi les promoteurs ont élaboré cet élément du programme: la théorie, qui permet aux entraîneurs des deux sexes et de tous âges, quel que soit le sport, d'apprendre les principes généraux de l'entraînement des athlètes et comment ces principes peuvent être appliqués pour divers sports. Les cours de théorie procurent aux entraîneurs l'occasion d'échanger leurs observations et chacun profite de l'expérience de l'autre.

Les cours sont donnés dans des établissements où l'ambiance favorise l'étude, situés dans diverses régions à travers le Canada. (Se reporter au tableau pour la durée des stages.) Seuls les instructeurs qualifiés sont autorisés à enseigner afin d'assurer la qualité éducative des cours, et dans chaque province, les mêmes cours seront donnés, assurant ainsi une instruction uniforme dans tout le Canada.

Les sujets traités aux cours de théorie:

#### Le rôle de l'entraîneur:

Ce cours établit clairement les responsabilités d'un entraîneur et présente les différents aspects de la relation entre l'entraîneur, l'athlète et l'équipe.

## La psychologie du sport:

Evaluation des besoins psychologiques d'un athlète, sa motivation et la préparation psychologique en vue d'une compétition.

## L'apprentissage moteur:

Ce cours expose le processus par lequel les compétences physiques s'acquièrent le plus efficacement.

## La médecine sportive:

Ce cours porte sur les accidents: les causes, les soins, les mesures préventives et les responsabilités en cas d'urgence.

## La biomécanique:

Une explication du mécanisme de tout mouvement de l'organisme humain sur terre, dans l'eau ou dans l'air.

## La croissance et le développement:

Description des relations entre l'activité physique et l'athlète selon l'âge et le sexe, et les variations de la croissance.

## La physiologie de l'exercice:

Une description des relations entre l'effort physique et les fonctions du corps, comme par exemple les mouvements des muscles et le fonctionnement de l'appareil circulatoire.

## Les méthodes d'entraînement:

Une étude des régimes alimentaires, de la saison d'entraînement, du but des exercices, des méthodes d'entraînement selon les sports, etc.

### ii) La technique:

Une fois qu'il a achevé son cours de théorie, l'entraîneur prend le cours

technique correspondant au sport de son choix. Au cours de technique, le stagiaire apprend les méthodes récentes d'enseignement et d'apprentissage des compétences physiques et des stratégies du sport en question. Ces cours démontrent, en particulier, l'application des principes généraux d'entraînement appris au cours de théorie.

Les cours techniques ont été conçus par les fédérations sportives dirigeantes nationales de chaque sport en consultation avec l'Association des entraîneurs du Canada. Seuls les instructeurs qualifiés enseignent ces cours, sous le contrôle des fédérations dirigeantes du sport correspondant. (Veuillez vous reporter au tableau quant à la durée approximative des stages.)

#### iii) La pratique:

Après avoir pris les cours de théorie et de technique, l'entraîneur est alors équipé pour appliquer les connaissances acquises et passer à la pratique. Dans la mesure du possible, l'évaluation de l'entraîneur par les représentants régionaux et locaux des fédérations sportives dirigeantes a lieu sur place.

## **les brevets**

On recommande qu'un entraîneur commence par le cours de théorie du degré correspondant à son niveau, pour passer ensuite au cours de technique du sport dans lequel il veut se spécialiser, et, finalement, à la pratique. Pour obtenir son brevet, quel que soit le degré des cours suivis, il faut qu'un entraîneur ait achevé les stages de la théorie, la technique et la pratique. De plus:

- i) au premier degré: pour obtenir une note de passage aux cours de théorie, il faut avoir été présent à toutes les séances. Aux niveaux 2 et 3, la note dépendra des résultats des examens.

- ii) s'adresser à la fédération sportive dirigeante pour les conditions d'obtention d'un brevet à la fin des cours techniques et du stage pratique.
- iii) un entraîneur peut commencer par suivre tous les cours de théorie et passer ensuite aux cours techniques ou vice versa. Toutefois, il doit prendre les cours au premier degré avant le deuxième, et le deuxième avant le troisième. On recommande qu'un entraîneur prenne d'abord le cours de théorie, de technique et fasse le stage pratique d'un degré avant de passer à un autre.
- iv) le gouvernement provincial en collaboration avec les fédérations sportives dirigeantes concernées se chargent de surveiller les progrès d'un entraîneur qui s'est inscrit au programme. Les notes sont traitées par un ordinateur central. Le certificat ne sera délivré qu'après décision conjointe du gouvernement provincial et de la fédération sportive dirigeante concernés.

## Généralités

- Tous les entraîneurs, homme ou femme, peuvent s'inscrire à ce programme, quel que soit le sport qu'ils pratiquent, sans limites d'âge. Toutefois, on recommande qu'une personne ait au moins 16 ans avant de commencer ce cours.
- Les droits de scolarité sont modiques.
- Les cours sont donnés en anglais et en français.

## Remerciements

Ce programme a été conçu par la Division des sports et du conditionnement physique du ministère des Affaires culturelles et des Loisirs, en collaboration étroite avec la plupart des provinces et des experts de tout le Canada.

Le Conseil des directeurs des sports et des loisirs du Canada appuie officiellement ce programme. L'aide financière est assurée par la Direction de la capacité physique et du sport amateur du gouvernement fédéral, et la liaison a été établie entre l'Association canadienne des entraîneurs et les fédérations sportives dirigeantes nationales et provinciales.

## Renseignements supplémentaires

Pour de plus amples renseignements sur le Programme national de développement des entraîneurs, s'adresser soit au:

Coordonnateur administratif  
 Programme national de développement des entraîneurs (Ontario)  
 Division des sports et du conditionnement physique  
 Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs  
 400, avenue University, 23e étage.  
 Toronto (Ontario) M7A 2R9

soit à la division du sport qui vous intéresse en particulier à l'adresse suivante:

Sport-Ontario  
 559, rue Jarvis  
 Toronto (Ontario)  
 M4Y 2J1

ou encore auprès du représentant local du Programme à l'adresse suivante: